

令和7年 1月 学校給食予定献立表					みやき町学校給食センター		
給食目標：感謝して食べよう					三根東小学校・三根西小学校		
曜日 ようじ	献立名 けんていめい	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど			
					調味料など		
					給食ひとことメモ		
9月	ミルクパン	ミルクパン			632	24.4	325
	牛乳		牛乳				
	和風スグティ	スグティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、にんじん、こまつな、にんにく、コーン	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶
	わかめスープ		わかめ、豚肉	玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう、がらすープチキン	しょうゆ、食塩、白こしょう、がらすープチキン	しょうゆ、食塩、白こしょう、がらすープチキン
	みかん			みかん			
10月	ごはん / しそこんぶ	ごはん、強化米			657	24.1	292
	牛乳		牛乳				
	ぶりの揚げ煮	でん粉、なたね油	ぶり	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	しょうゆ、酒、本みりん	しょうゆ、酒、本みりん
	なます	上白糖	かつお節	だいこん、にんじん	食塩、穀物酢、しょうゆ	食塩、穀物酢、しょうゆ	食塩、穀物酢、しょうゆ
	雑煮風まし汁	もち	鶏肉、かまぼこ	にんじん、こまつな、はくさい、干し椎茸	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩
13日	成人の日						
14日	ごはん	ごはん、強化米			674	27.2	336
	牛乳		牛乳				
	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく	テンメンジャン、酒、食塩、白こしょう	テンメンジャン、酒、食塩、白こしょう	テンメンジャン、酒、食塩、白こしょう
	ワタンスープ	ワタタン	鶏肉	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	がらすープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	がらすープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	がらすープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう
	りんごのタルト	りんごのタルト(卵・乳・小麦なし)					
15日	ごはん	ごはん、強化米			611	27.4	313
	牛乳		牛乳				
	とり天	薄力粉、かたかり粉、なたね油	鶏ササミ	レモン(果汁、生)	食塩、白こしょう、酒、穀物酢、しょうゆ	食塩、白こしょう、酒、穀物酢、しょうゆ	食塩、白こしょう、酒、穀物酢、しょうゆ
	こんにゃく炒め	こんにゃく、いりごま、なたね油、三温糖	豚肉	にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒	しょうゆ、本みりん、酒	しょうゆ、本みりん、酒
	みそ汁	じゃがいも	油あげ、米みそ、合わせみそ	玉葱、にんじん、こまつな	無干し	無干し	無干し
16日	食パン	食パン			616	25.2	327
	牛乳		牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、トマト、パセリ	トマトケチャップ、赤ワイン、パイオン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマトピューレ	トマトケチャップ、赤ワイン、パイオン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマトピューレ	トマトケチャップ、赤ワイン、パイオン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマトピューレ
	チーズサラダ	野菜いっぱいドレッシング	チーズ(乳)、ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン			
17日	ごはん	ごはん、強化米			601	21.3	305
	牛乳		牛乳				
	竹輪のいそべあげ	薄力粉、かたかり粉、なたね油	竹輪、あおのり		食塩	食塩	食塩
	切り干し大根の炒め煮	三温糖	鶏肉、油あげ	切り干しだいこん、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん	酒、しょうゆ、本みりん	酒、しょうゆ、本みりん
	ずまし汁		豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩
20日	ごはん	ごはん、強化米			666	23.4	298
	牛乳		牛乳				
	シシリアンライス（貝）	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、りんごピューレ	酒、しょうゆ、本みりん、りんごピューレ	酒、しょうゆ、本みりん、りんごピューレ
	シシリアン 野菜/マヨネーズ	和風ドレッシング/マヨネーズ（卵なし）		キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩	食塩	食塩
	野菜スープ		ベーコン	玉葱、こまつな、にんじん、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらすープチキン	白ワイン、食塩、白こしょう、がらすープチキン	白ワイン、食塩、白こしょう、がらすープチキン
21日	かしわごはん	ごはん、強化米、こんにゃく、三温糖	鶏肉、油あげ	ごぼう、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	しょうゆ、酒、本みりん、食塩
	牛乳		牛乳				
	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、食塩	穀物酢、食塩	穀物酢、食塩
	春雨汁	春雨	かまぼこ	玉葱、チンゲンサイ、干し椎茸	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩
22日	ごはん	ごはん、強化米			656	25.9	278
	牛乳		牛乳				
	豚肉とれんごんの甘酢からめ	薄力粉、かたかり粉、なたね油、三温糖	豚肉	しょうが、れんごん、玉葱、にんじん、いんげん	酒、食塩、白こしょう、穀物酢、しょうゆ	酒、食塩、白こしょう、穀物酢、しょうゆ	酒、食塩、白こしょう、穀物酢、しょうゆ
	中華スープ	マロニー	ベーコン	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、きくらげ	がらすープチキンポーク、鶏豚湯、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ	がらすープチキンポーク、鶏豚湯、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ	がらすープチキンポーク、鶏豚湯、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ

にち 日 よう 曜	こんだてめい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
23 木	黒糖パン	黒糖パン				605	23.6	342
	牛乳		牛乳			きょうしやく まいにち やさい やさい みどり 給食には、毎日かならず野菜があります。野菜は緑のなかまで、からだの調子を整えてくれる食べ物です。ビタミンや食物せんいなどが多くふくまれているので、病気からからだを守ってくれたり、おなかの調子をよくしてくれます。のこさず、しっかり食べましょう。		
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、枝豆	がらすーチキン、ブイオン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、コーン	食塩			
	中学校のみハンバーグ		ハンバーグ					
24 金	ごはん	ごはん、強化米				584	28.6	349
	牛乳		牛乳			きょう ぜんこぎつにきょうしめのかん がつにきょうしめのかん ぜんこぎうち がつにきょうしめのかん 今日から全国学校給食週間です。学校給食週間には、全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が行われています。給食センターでも、今日は、世界の料理や九州 各地の料理を紹介しています。また、佐賀県の食材を使った料理や郷土料理を作ります。		
	さけの塩焼き		鮭		酒、食塩			
	ごまあえ	いりごま、すりごま、ねりごま、三温糖		はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ			
	さつま汁	さつまいも、こんにやく	鶏肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
27 月	ごはん	ごはん、強化米				573	23.4	348
	牛乳		牛乳			ちくぜんに きがけん ふくおかけん おも きょうしめのかん た 筑前煮は、佐賀県や福岡県など、主に九州の北のほうで食べられてきた料理です。「がめ煮」などといって、お正月などのお祝いの席でもたべられています。これから先も受け継いでいきたい郷土料理のひとつです。		
	筑前煮	こんにやく、さといも、三温糖	鶏肉	にんじん、ごぼう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん			
	かきたま汁		たまご、かまぼこ、豆腐	玉葱、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
	味付けのり		味付けのり（えびエキス）					
28 火	ごはん	ごはん、強化米				606	23.9	267
	牛乳		牛乳			てあら じょうず ぬびぬき ゆび つ ね あらの こ おお さん 手洗いは上手にできていますか？ 指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。石けんに泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょう。水は冷たく感じられますが、感染症予防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。		
	鶏のマーメレード焼き	マーメレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒			
	大根サラダ	野菜いっぱいドレッシング		だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん				
	ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	玉葱、にんじん、コーン、パセリ	がらすーチキン、ブイオン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
29 水	ごはん	ごはん、強化米				612	26.7	362
	牛乳		牛乳			かいせう なか かいせう うま かいせう かいせう かいせう かいせう ひじきは海藻のなかからです。海藻の中でも、カルシウムと鉄分を多く含みます。また、カルシウムの吸収を助ける栄養も多く含んでいるので、体への吸収がとていいです。海藻を食べて、たくさん含まれているミネラルやビタミン、食物せんいなどを吸収しましょう。		
	白身魚の竜田揚げ	でん粉、なたね油	ホキ	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん			
	ひじきと大豆の煮物	こんにやく、三温糖	鶏肉、大豆、さつま揚げ、干しひじき	にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん			
	みそ汁		米みそ、厚揚げ	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい	煮干し			
30 木	ミルクパン	ミルクパン				634	21.9	321
	牛乳		牛乳			ちやうごくせいしんしょう はっししょう りやうり からみ にく やさい タンタンめんは、中国の四川省が発祥のめん料理です。辛味をきかせたひき肉や野菜などをめんの上にのせたものです。日本で食べられているタンタンめんは、四川省出身の料理人の陳さんが、ラーメンのようにスープをいれて、あまり辛いマイルドな味付けにしたものが多いですね。		
	タンタンめん	中華めん、ごま油、三温糖	豚肉、米みそ、赤みそ	玉葱、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが、にんにく	がらすーチキンポーク、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ			
	くきわかめのサラダ		くきわかめ、ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	青じそドレッシング、しょうゆ			
31 金	牛すね肉のカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛すね肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	ディーナーカレー（乳）、カレールー、赤ワイン、食塩	648	21.8	298
	牛乳		牛乳			きょうしやく た もの そだ せいさんしや さいりょうとど ひと こんだて かんが えいようし 給食ができるまでには、食べ物育てる生産者、材料を届ける人、献立を考える栄養士、ちやうり ちやうりいん きょうしやくとど うんてんしやく ひと 調理をする調理員、給食を 届ける運転手など、たくさんの人がかかわっています。感謝していただきますしう。		
	ドレッシングサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン				
	シュークリーム	シュークリーム（たまご）						